



DESARIO MENSUAL – ENERO 2003 FIT CITY



Los días festivos ya han terminado y las comidas navideñas también. Los regalos y los momentos que se pasaron con los seres queridos son recuerdos inolvidables pero, muchos San Antonianos estarán pensando que harán con el peso que se aumentó durante estos días cuando mucho se come y poco ejercicio se hace. The Mayor's Council on Physical Fitness (*El Consejo de la Salud*), sugiere reducir el comer postres y comidas con mucha grasa. También sugiere empesar un programa de caminar regularmente a paso normal.

The National Institute of Health (*Instituto Nacional de Salud*) recomienda que seis (6) meses es un tiempo razonable para reducir su peso un 10%. Esta reducción en peso puede ser realizada al caminar 30 minutos, tres veces a la semana hasta llegar a los 45 minutos, cinco veces a la semana con un paso más intensivo. La NIH (*Instituto Nacional de Salud*), sugiere que todo adulto debe acumular 30 minutos o más de actividad física con intensidad moderada, tres veces a la semana y si se puede, todos los días de la semana. Al caminar 30 minutos al día (2 millas) un individuo puede perder, potencialmente, dos libras al mes. Este tipo de programa físico puede ser modificado para incluir una variedad de actividades pero, caminar es sugerido porque es fácil, no costoso, no impacta duramente a su cuerpo y puede ser realizado cerca de su casa, cerca de un parque, con una máquina de ejercicio o durante su hora de comida.

Si usted ha aumentado unas cuantas libras durante los días navideños, no se deprima y no pierda la esperanza. Las comidas altas en calorías y el comer azucar estimula a que su cuerpo acumule las calorías en forma de grasa. El caminar, también con el comer menos azucar y grasa, es una manera de sentirse mejor y perder las libras que se aumentaron durante las fiestas navideñas.